

## 京都府スポーツセンターにおけるコロナ禍での情報提供の取り組み

豊岡真莉

滋賀短期大学 生活学科

Provision of Information about Nutrition and Cooking Recipes in Kyoto Sports Center, Public  
Interest Incorporated Foundation, in Covid-19 Pandemic

Mari TOYOOKA

Department of Living Science, Shiga Junior College

抄録：（報告・記録）2018年4月より、京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室にて府内のジュニアアスリート等を対象とした栄養相談に携わっている。2020年3月、コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い全国の部活動が活動停止・活動自粛を余儀なくされた際、自宅で簡単に作ることのできるレシピの提案を行い京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室のホームページに掲載していただいた。実践しやすいよう調理の工程をできるだけ簡単にし、定番の料理から食材を大きく変更することなくアスリートに不足しやすい栄養素を補うことができるよう工夫した。

キーワード：ジュニアアスリート，栄養摂取，栄養士

### 1. はじめに

京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室では、平成8年から公益財団法人京都府スポーツ協会が京都府の委託事業として、府内ジュニアアスリート等の競技力向上に向け栄養相談、筋力測定等の各事業に取り組んでいる。筆者は、2018年4月より同協会にてスポーツチームに対する講義や個別指導、食事調査に基づくデータ処理等の栄養相談事業に携わっている。

コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い全国の部活動が活動停止・活動自粛を余儀なくされた2020年3月頃、利用者のサポートを目的としてホームページでの栄養や運動に関する情報提供の取り組みがなされた。その取り組みの一環として依頼を受けて取り組んだ、レシピ提案について報告する。

---

\* E-mail: m-toyooka@sumire.ac.jp

## 2. 報告内容

「免疫力向上のための栄養レシピ」をテーマに、ホームページに掲載する2回分のコラム執筆及びレシピ提案の依頼を受けた。免疫力を明確に定義することは難しく、また体の働きを維持し、体内の化学反応を円滑に進めるためには特定の栄養素を摂るだけでは不十分であり、栄養素の働きのどれもが欠かすことができない。体の機能を保つためには、様々な食品をバランスよく取り入れることが重要である。そこで今回は、「1品で様々な食材を摂ることができるレシピ」と「食材を一工夫することで定番料理の栄養価を高めることができるレシピ」の2つのテーマを定め、考案した。調理行程はできる限り簡潔にし、食材の使用量や切り方は簡単にして家庭で取り組んでいただきやすいよう工夫した。

### 2.1 1品で様々な食材を摂ることができるレシピの提案

5つ以上の食品を使用した料理2品のレシピを考案した。レシピは、2020年3月13日に「免疫力を高めるための簡単なレシピ」と題してホームページに掲載いただいた。

#### ①簡単大根グラタン-鮭フレーククリーム-

[調理の工夫]

たんぱく質源となる魚に鮭フレークを用いることで処理をなくし、また味付けを兼ねて使用し調味料を減らした。不足しやすい栄養素を補えるよう、ビタミンを多く含む野菜と、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を使用した。また、通常は手間のかかるホワイトソースづくりの工程を工夫し、野菜を炒める際に小麦粉をまぶすことにより別行程で作るという手間を省くことができるようにした。注釈として、脂質摂取量を抑えたい方向けに油を使用しない調理方法も同時に掲載した。

[レシピ]

材料(2人分)

大根	1/4本 (250g)
ブロッコリー	子房6個分 (60g)
鮭フレーク	大さじ3 (30g)
油	大さじ1 (14g)
こしょう	適量 (ひと振り)
小麦粉	大2 (20g)
牛乳	1カップ (200ml)
とろけるチーズ	2枚 (40g)



写真1 料理写真

[作り方]

- ①大根は短冊に、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、油を引いたフライパンで炒める（中火）。
- ②野菜に火が通ってきたら、小麦粉を加えて全体に馴染ませる。
- ③牛乳を加え、へらで混ぜながらとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら鮭フレークとこしょうを加え、味を整えて火を止める（チーズの塩分が加わるのでここでは少し薄いと感じるくらい）。
- ④耐熱容器に盛ってチーズをのせ、180℃のオーブンまたはトースターで焦げ目がつくまで焼く（約10～15分）。

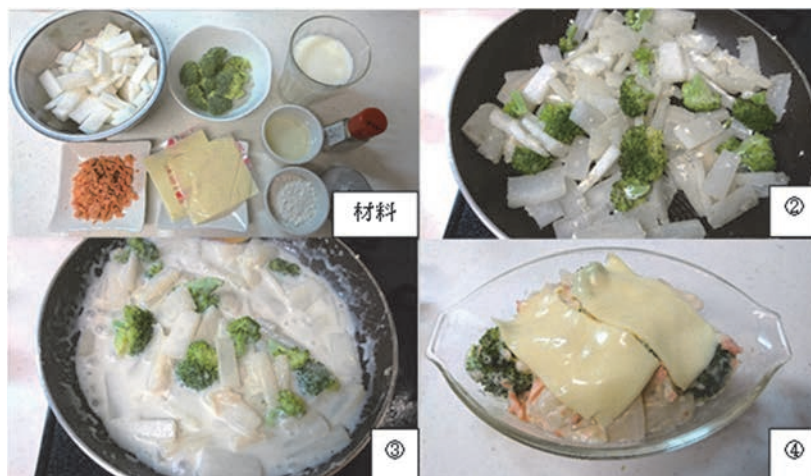


写真2 調理工程

②味噌ゴマ野菜のホイル焼き

[調理の工夫]

野菜をたくさん使用し、食材のアレンジができるようホイル焼きを採用した。野菜のボリュームを抑え、ホイルで包みやすくするために先に野菜を調味料で和えてから使用した。また、ホイルで包んでおくことで一人分の確保が容易となり喫食時間の違う家族がいる場合でも適温提供できるよう工夫した。

[レシピ]

好みの魚や肉 (写真はタラ使用)	140g
人参	1/8 本 (25g)
玉ねぎ	小 1/2 玉 (50g)
青ネギ	1/4 束 (20g)
◎味噌	大さじ 1 強 (20g)
◎マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
◎みりん	大 1 (18g)
◎すりごま	小 1 (2g)



写真3 料理写真

※エネルギーが気になる方は〈◎マヨネーズ〉を〈酢小さじ 1 (5g), 砂糖小さじ 2 (6g)〉に変えてもおいしく召し上がっていただけます。

[作り方]

- ①人参はスライサーまたは包丁で細切りに、玉ねぎは薄切りに、青ネギは 5 cm 程の長さにカットする。しめじは石づきを切り落とす。
- ②ボウルに◎の調味料を入れて混ぜる。そこへ①で切った材料をすべて加え、和える。
- ③アルミホイルに魚を置き、上に②のをせて包む。10～15 分焼く（フライパン蓋をして中火、またはオーブントースター）。



使用材料



※ホイルの包み方：ホイルの上下を合わせ、2 回ほど折る→平らにし、左右から 2 回ほど折る

写真4 使用食材並びに調理工程

## 2.2 定番料理の栄養価を高めるレシピの提案

身近なレシピのベースとなる食材を工夫した 2 品のレシピを考案した。レシピは、2020 年 3 月 13 日に「いつもの定番をパワーアップ！一工夫でさらにおいしく」と題してホームページに掲載いただいた。

### ①本当にミルク入り？しょうがが香る牛乳炊き込みご飯

[調理の工夫]

炊き込みご飯は具材とご飯を一緒に入れて炊き上げるため、品数を増やさず 1 品で多くの食品を摂ることができる。また、食材のアレンジがしやすい。炊き込みご飯の水の半量を牛乳に変え、アスリートに不足しやすいカルシウムを摂ることができるよう工夫した。また、牛乳は体内での吸収のよいカルシウムを含む他、ビタミン A（レチノール）やビタミン D といったビタミンも含んでおり、それらの摂取量の向上も期待できる。牛乳のコクと生姜の香りによりだしの使用を省略し、調理操作や味付けを容易にすることができた。

[レシピ]

材料（茶碗 3～4 杯分）

米	2 合（300g）
鶏もも肉	120g
人参	1/2 本（100g）
しめじ	1/2 袋（100g）
◎水	1 カップ（200ml）
◎牛乳	1 カップ（200ml）
◎醤油	小さじ 2（12g）
◎塩	小さじ 1/2（3g）
◎しょうが（おろし）	小さじ 2（8g）



写真 5 料理写真

[作り方]

- ①米は洗ってザルにあげる。人参はいちょうに、しめじはいしづきを取って食べやすい長さに切る。
- ②炊飯器に米を入れ、◎の材料を入れる。
- ③鶏肉、人参、しめじを上を広げておき、炊飯する。

（牛乳と生の鶏肉を使用しているため、衛生面から予約炊飯は避けてください）



写真6 使用材料

[栄養価の比較]

	半量牛乳使用	牛乳不使用(水のみ)	使用時と不使用時の比較
エネルギー(kcal)	358	325	+33
たんぱく質(g)	13.0	11.3	+1.7
脂質(g)	4.3	2.4	+1.9
カルシウム(mg)	70	14	+56

## ②緑黄色野菜の栄養を手軽に！トマトジュースの味噌汁

[調理の工夫]

味噌汁は、炊き込みご飯と同じく具材の変更や具の足し引きが容易でアレンジがしやすく栄養バランスを整えやすい。今回は、手軽に手に入るトマトジュースを利用した。トマトジュースは比較的安価で年中手に入り、栄養価が高い。手軽な摂取源として採用し、ベースになる汁の部分の使用することで栄養価が高まるよう工夫した。また、トマトのうま味成分により、だしの使用を省略した。

[レシピ]

材料（お碗3～4杯分）

トマトジュース	小パック1本（200ml）
水	1.5カップ（300ml）
味噌	大さじ2強（40g）
キャベツ	葉1～2枚（60g）
えのき	1/2袋（80g）
にら	1/4袋（20g）
卵	2個（120g）



写真7 料理写真



# [作り方]

①具材をそれぞれ適当な大きさに切る。

(キャベツは角切りに、えのきは石づきをとって4等分に、にらは5cm長さに)

②鍋に水を入れて沸騰させ、キャベツとえのきを加えて火を通す(蓋をして水分を飛ばしすぎないように)。

③トマトジュースを加え、再び沸いたららと溶いた卵を加える。

④火を止め、端から味噌を溶き入れる。



写真8 使用材料および調理行程

## [栄養価の比較]

	トマトジュース あり	トマトジュース なし	使用時と不使用時の比較
エネルギー(kcal)	109	98	+11
たんぱく質(g)	24	23	+1
脂質(g)	15	15	±0
カリウム(mg)	441	307	+134
レチノール活性等量(μg)	97	76	+21

## 3. まとめ・感想

課外活動が思うようにできなくなった状況下において、実践しやすさを第一とし、調理の手間や時間を極力抑えながら栄養価を高めることができるよう工夫した。また、使用材料を並べた写真を同時に掲載することで、文章のみの場合に比べて目視でイメージしやすく取り掛かっていただきやすくなったように思う。今回は掲載スペースの都合により省略したが、栄養価や目標栄養量に対する充足率、提案レシピを組み込んだ1食のモデルなどの情報を入れることで、内容が充実しより良いものになったのではないかと考えられた。また、家庭からの要求に即した提案ができるよう、アンケートの実施やフィードバックの必要性を感じた。多様な要求に応じた提案ができるよう、今後も様々な食材・調理法に触れて自身の知識を深め、人々の健康や毎日の食生活を支え続けることができるよう努めていきたい。

## 謝辞

多大なるご協力をいただいた京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室の皆様, 執筆にあたり様々なご助言をいただいた滋賀短期大学生生活学科の皆様, 考案レシピの試作・アドバイスにご協力いただいた皆様に深く御礼申し上げます。